



7月分 給食献立予定表



鋸南町学校給食センター

| 日付 | こ ん だ て め い | しょくひんのはたらき | | | I 補 給 - (kcal) | たん ぱ く 質 (g) | し じ つ (g) | 食 塩 相 当 量 (g) | | | |
|------------------------|------------------|---|-------------------|--------------------|----------------------------------|--------------------------|-------------------------|------------------------------|-----------|------|-----|
| | | カや体温のもとになる (きいろ) | 血や肉のもとになる (あか) | 体の調子をよくなる (みどり) | | | | | | | |
| 1 | 水 | ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き ひじきの炒り煮 うずら卵とにらのみそ汁 | こめ | さとう | ぎゅうにゅう わかめ | しょうが | にんじん | 小 604 | 26.5 | 21.2 | 2.7 |
| | | | でんぷん | あぶら | とりにく さつまあげ ひじき うずらたまご なまあげ | えだまめ | ほししいたけ たまねぎ | 中 809 | 33.0 | 24.8 | 3.4 |
| 2 | 木 | きなこあげパン 牛乳 冷しゃぶうどんサラダ 中華風コーンスープ | パン | あぶら | きなこ ぎゅうにゅう | キャベツ | きゅうり | 小 634 | 21.9 | 23.6 | 2.7 |
| | | | さとう | でんぷん | ぶたにく とうふ | にんじん | たまねぎ コーン | 中 806 | 27.0 | 28.6 | 3.6 |
| 3 | 金 | ごはん 牛乳 さばの塩焼き スタミナ納豆 みそ汁 | こめ | ごまあぶら | ぎゅうにゅう さば | たまねぎ | にら | 小 670 | 28.3 | 26.6 | 2.9 |
| | | | あぶら | ごま | なつとう とりにく | にんじん | しょうが えのきたけ | 中 873 | 35.3 | 31.8 | 3.7 |
| 6 | 月 | 麦入りごはん 牛乳 夏野菜入りカレー 小松菜とコーンのソテー オレンジ | こめ | おおむぎ | ぶたにく いんげんまめ | なす | オレンジ | 小 672 | 24.8 | 21.0 | 2.6 |
| | | | じゃがいも | あぶら | ぎゅうにゅう ウィンナー | しょうが | たまねぎ キャベツ コーン | 中 874 | 31.0 | 25.0 | 3.3 |
| 7 | 火 | ごはん 牛乳 コロッケ チーズサラダ ABCスープ 七夕ゼリー | こめ | じゃがいも | ぎゅうにゅう チーズ | キャベツ | きゅうり | 小 663 | 18.8 | 20.2 | 2.5 |
| | | | あぶら | さとう | とりにく ぶたにく | にんじん | レモン コーン | 中 828 | 22.8 | 21.6 | 3.1 |
| 8 | 水 | わかめごはん 牛乳 ソースチキンカツ 肉じゃが 冷凍パイ | こめ | こむぎこ | わかめ ぎゅうにゅう | しょうが | にんにく | 小 702 | 27.4 | 19.4 | 2.7 |
| | | | パン粉 | あぶら | とりにく ぶたにく | にんじん | たまねぎ しらたき グリーンピース | 中 934 | 34.4 | 22.9 | 3.5 |
| 9 | 木 | コッペパン チョコクリーム 牛乳 チーズはんぺんフライ ポークビーンズ | パン | あぶら | チーズ ぎゅうにゅう | セロリー | たまねぎ | 小 761 | 25.8 | 35.2 | 2.5 |
| | | | じゃがいも | さとう | はんぺん ぶたにく | にんじん | しめじ | 中 902 | 30.6 | 38.4 | 3.1 |
| 10 | 金 | ごはん 牛乳 肉団子のあんかけ 海そうサラダ キムチスープ ひとくちみかんゼリー | こめ | じゃがいも | ぎゅうにゅう とりにく | もやし | きゅうり | 小 625 | 24.3 | 18.2 | 3.4 |
| | | | ごまあぶら | ゼリー | わかめ ハム | にんじん | ほししいたけ はくさい | 中 800 | 28.9 | 20.0 | 4.0 |
| 13 | 月 | ごはん 牛乳 白身魚フライ 春雨サラダ 肉団子と野菜のスープ | こめ | あぶら | ぎゅうにゅう ホキ | キャベツ | きゅうり | 小 620 | 23.8 | 18.3 | 2.6 |
| | | | はるさめ | パン粉 | ハム とりにく | にんじん | たまねぎ ほうれんそう | 中 830 | 29.5 | 21.5 | 3.2 |
| # | 火 | ごはん 牛乳 みそチキンカツ 納豆あえ キャベツのみそ汁 ウエハース | こめ | あぶら | ぎゅうにゅう とりにく | こまつな | にんじん | 小 666 | 27.3 | 25.7 | 2.7 |
| | | | ごま | ウエハース | なつとう とうふ | キャベツ | えのきたけ | 中 874 | 33.8 | 29.8 | 3.3 |
| 15 | 水 | ごはん ビビンバの具(肉たまご炒め ・野菜のナムル) 牛乳 ワンタンスープ 冷凍みかん | こめ | あぶら | ぶたにく たまご | みかん | ねぎ | 小 640 | 25.8 | 16.6 | 2.8 |
| | | | ごま | さとう | ぎゅうにゅう | にんじん | こんにゃく ほうれんそう | 中 830 | 32.3 | 19.3 | 3.6 |
| 16 | 木 | コッペパン メープルシロップ 牛乳 ほうれん草オムレツ キャロットスープ メロン | パン | メープル | たまご ぎゅうにゅう | たまねぎ | にんじん | 小 699 | 24.6 | 24.5 | 2.8 |
| | | | あぶら | こむぎこ | とりにく こなチーズ | コーン | フロッコリー | 中 839 | 28.8 | 27.0 | 3.5 |
| 17 | 金 | ちゃめし 牛乳 すずきの甘酢あんかけ とうもろこし うずら卵入りすまし汁 | こめ | でんぷん | ぎゅうにゅう すずき | ねぎ | コーン | 小 573 | 20.1 | 17.8 | 2.4 |
| | | | あぶら | ごまあぶら | うずらたまご | にんじん | たまねぎ ほうれんそう | 中 758 | 24.7 | 20.3 | 3.3 |
| 20 | 月 | 麦入りごはん 牛乳 ハッシュドポーク フルーツポンチ チーズ | こめ | おおむぎ | ぶたにく レンズまめ | りんご | しょうが | 小 722 | 21.4 | 19.1 | 2.6 |
| | | | じゃがいも | あぶら | ぎゅうにゅう チーズ | セロリー | たまねぎ フロッコリー | 中 927 | 26.4 | 21.2 | 3.2 |
| 21 | 火 | 冷やしうどん 牛乳 豆腐ハンバーグおろしソースがけ シークワーサータルト | うどん | ごま | なると ぶたにく | こまつな | にんじん | 小 606 | 24.7 | 23.5 | 3.9 |
| | | | さとう | タルト | あぶらあげ とうふ | たまねぎ | だいこん | 中 747 | 29.9 | 25.8 | 4.9 |
| 22 | 水 | ごはん 韓国風のり 牛乳 棒ぎょうざ たたききゅうり わかめスープ | こめ | さとう | のり ぎゅうにゅう | キャベツ | きゅうり | 小 528 | 19.4 | 15.8 | 2.5 |
| | | | ごまあぶら | ごま | とりにく とうふ | しょうが | にんじん | 中 820 | 29.1 | 21.6 | 3.7 |
| 27 | 月 | ごはん キムチそぼろごはんの具 牛乳 春雨スープ はちみつレモンゼリー | こめ | ごまあぶら | ぶたにく ぎゅうにゅう | しょうが | にんにく | 小 640 | 24.4 | 15.2 | 2.2 |
| | | | さとう | ごま | とりにく とうふ | にんじん | たまねぎ はくさい | 中 835 | 30.9 | 17.7 | 2.7 |
| 28 | 火 | ごはん 牛乳 さけのしょうが焼き こんにゃくの中華炒め みそ汁 | こめ | でんぷん | ぎゅうにゅう さけ | しょうが | にんにく | 小 566 | 30.7 | 15.7 | 2.6 |
| | | | あぶら | さとう | ぶたにく あぶらあげ | にんじん | ただのこ えだまめ ほうれんそう | 中 761 | 38.0 | 18.0 | 3.3 |
| 29 | 水 | ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ぎょうざ 冷凍みかん | こめ | ごまあぶら | ぎゅうにゅう とうふ | キャベツ | しょうが | 小 659 | 27.0 | 19.1 | 2.4 |
| | | | さとう | でんぷん | ぶたにく あかみそ | にんにく | にんじん | 中 898 | 34.8 | 23.3 | 3.1 |
| 30 | 木 | ナン 牛乳 キーマカレー ほうれん草とコーンのソテー 小魚アーモンド | ナン | あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく | にんにく | しょうが | 小 631 | 29.1 | 26.6 | 3.4 |
| | | | カレー | アーモンド | ひよこ豆 ウィンナー | にんじん | たまねぎ グリーンピース | 中 793 | 35.7 | 32.1 | 4.4 |
| 31 | 金 | 玄米入りごはん おかかぶりかけ 牛乳 ハンバーグデミグラスソースが け キャベツとたまごのスープ (小) 黒とう大豆 (中) チーズ | こめ | あぶら | だいず ぎゅうにゅう | たまねぎ | にんじん | 小 605 | 25.6 | 19.6 | 2.0 |
| | | | ごむぎこ | さとう | とりにく ぶたにく | キャベツ | ほうれんそう | 中 785 | 31.9 | 24.2 | 2.7 |
| ※都合により、献立を変更することがあります。 | | | | | 学校給食 | 小 650 | 21.1 ~ 32.5 | 14.4 ~ 21.6 | 2.0 未満 | | |
| | | | | | 摂取基準 | 中 830 | 26.9 ~ 41.5 | 18.4 ~ 27.6 | 2.5 未満 | | |

